T. C.
MAARİF VEKİLLİĞİ
TEBLİĞLER DERGİSİ

Her hafta Pazartesi günleri neşrolunur.

Neşriyat Müdürlüğünce çıkarılır. Tek tek satılmaz. Alâkadar makam ve müessesselere dağıtılır. Yıllığı kırk kuruş mu kabilinde abonelerine gönderilir.	3 Nisan 1939 PAZARTESI	Sayı : 12 İkinci basılış

PROGRAMLAR:

19 Mayıs 1939 tarihinde yapılacak Cimnastik şenlikleri için kız ve erkeklere göre hazırlanmış olan cimnastik hareketleri programı

Kızlar için

1 — Kolları hız alarak 4 sayı ile ve münavebe ile önden ve geriden savur. Kumanda: Kolları önden ve geriden savur. 1-4, 1-4, 1-4, 1-4



Şekil 1

2 — Sol ayak önde topuk kalkık duruş vaziyetinde kolları müvazi olarak öne ve akaya salla, dizleri yaylandır. Kumanda: Dizleri yaylandır. Başla. 1-4



Şekil 2

3 — Sol ayak önde, kollar gergin, eller yumulu yukarıda üç defa sırtı esnet. Kumanda: Sırtı esnet. Başla 1-4



Şekil 3

4 — Kollar öne kalkık, bacaklar açık duruş vaziyetinde elleri yumruk yaparak bir birine vur. (Sağ - Sol) kolu yana aç.

Gövdeyi aynı tarafa döndür. İki defa sırtı esnet. Öne dön. 1-4.

Aynı hareket aksi tarafa. 1-4.

İki defa kolları yana açarak sırtı esnet. Sonuncu dafa kolları indir. 1-4, 1-4

Kumanda: Kolları öne kaldırırken sıçrayarak bacakları yana aç, kolları yana açarken gövdeyi döndür ve esnet. Başla. 1-4, 1-4, 1-4, 1-4 Bütün seri iki defa.



Şekil 3



Şekil 4

5 — Bacaklar açık duruş vaziyetinde kolları müvazi sola, sağa salla. Gövdeyi döndürerek kolları soldan yukarı savur ve sağdan indir. Kumanda: Kolları müvazi savur ve gövdeyi döndür. Başla. Bütün seri soldan ve sağdan 3 defa tekrarlanır. 1-4, 1-4, 1-4, 1-4, 1-4, 1-4



Şekil 5

6 — Bacaklar açık duruş vaziyetinde kolları muvazi sola, sağa sallarken gövdeyi derece derece öne bük. Esnet ve doğrul Kumanda: Kolları sola, sağa salla gövdeyi bük, esnet. 1-6, 1-6, 1-6



Şekil 6

7 — Kolları öne kaldır hız al, geriden savur. Gövdeyi öne uzat sırt gergin iki defa esnet dizleri bük. Elleri yere vur. Doğrul. Kumanda: Kolları hız alarak gövdeyi ve dizleri esnet. Başla.

1-6, 1-6, 1-6, 1-6, 1-6, 1-6



Şekil 7

8 — Dizüstü vaziyetinde kolları öne kaldır, ve yana açarken bacağı yana ger aksi kolu baş üstüne, aynı kolu bele korken gövdeyi yana bük esnet. Kumanda: Bacağı yana aç, gövdeyi yana bük esnet. Başla.

1-4, 1-4, 1-4, 1-4, 1-4, 1-4



Şekil 8

9 — Diz üstü duruş vaziyetinde, kolları öne kaldır, yana açarken bövdeyi geri uzat, kolları öne götürürken doğrul. Kolları indir. Kumanda: Gövdeyi geri uzat. 1,2,3,4



Şekil 9



Şekil 9

10 — Dizüstü duruş vaziyetinde, gövdeyi önden aşağıya bük, başı sol dize koy, dizüstü oturuş vaziyeti al, sağ kolu öne, sol kolu geri uzat. Kumanda: Oturuş vaziyeti alırken başı sol dize koy, sağ kolu öne, sol kolu geri uzat. 1 - Duruş vaziyeti al. 2 - Aksi tarafa aynı vaziyet. 3 - Doğrul. 4 - Tekrar. 1 - 4



11 — Dört ayak vaziyeti alarak bacakları gergin oturuş vaziyeti al. 1,2,3,4 eller yandan yerde bacaklar gergin otuuş vaziyetine kolları muvazi, yukarıdan savurarak. ve esneterek gövdeyi (sağa, sola) döndürmek. Kumanda: Kolları savurarak gövdeyi döndür, esnet. Başla. 1 4, 1 - 4, 1 - 4, 1 - 4, 1 - 4, 1 - 4









12 — Eller geride istinatta, bacaklar gergin oturuş vaziyetinde dizleri bük, ger. Topukları ve ayak uçlarını münavebe ile yere vur. Kumanda: Ayakucu ve topukları yere vurarak bacakları bük, ger. Başla. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10



13 — Eller dizde kenetli, dizlar bükük oturuş vaziyetinde karnı geri çek, başı dize koy esnet. bacakları öne uzat doğrul, kolları yana aç esnet. Kumanda: Beli ve gövdeyi esnet. Başla. 1.2.3.4, 1.2.3.4, 1.2.3.4, Kalk. 2.3.4







14 — Ayaklar kapalı duruş vaziyetinde dizleri münavebe ile kaldırarak sıçra. Kumanda: Dizleri bükerek sıçramaya başla. 1 - 4, 1 - 4, 1 - 4



15 — Çömel kolları kavuştur, sırtı gevşet. 1 - Kolları yana kaldır doğruk 2 - Tekrarla. 1 - 2, 1 - 2, 1 - 2 kolları indir.



Şekil 15.

Dikkat: Hareketleri seri halinde birbirine ekleyerek yapacak arkadaşlar için (hareketlerin tarifi) kısmında kumandalar hakkında ayrıca izahat verilmiştir.

Hareketlerin Tarifi

1— Ayakta hazırol vaziyetinde parmaklar bükülü olarak kolları müvazi öne kaldır. 1- Hızla geri salla. 2 - Önden yukarı kaldır ve geriden indirerek aynı hızdan istifade ederek öne götür. 3- 4- aynı hareketi aksi istikamette. Tekrarla. Kolları geri salla. 1- Öne götür. 2 - Kolları geriden yukarı savur ve önden indir geri götür. 3-4. Hareket hiç durmadan dört defa tekrar edilir. 4 üncü defa kolları önden aşağı indirirken sol ayak ucu önebasılır, topuk kalkar ve dizler hafif bükülerek yaylandırılır ve kollar arkaya gider. Bu hareket son kol savurma serisinin 4 üncü temposunda olur, ve bu suretle hiç durmadan ikinci harekete geçilir. (Şekil 1)

2— 1 inci numaralı hareketten sora geride olan kollar öne getirilirken tekrar dizler de yaylanılır. 1, kollar geri salla-

narak tekrar yaylanma - 2. Kolları öne götür yaylan - 3. Dizleri ger topukları bas ve kolları gergin önden yukarı kaldır - 4. Eller yumulu. Bu suretle 3 numaralı hareketin esas vaziyetine durmadan geçilir. (Şekil 2)

3 — Sol ayak önde eller yumulu kollar yukarıda duruş vaziyetinde üç defa sırtı omuzlardan esnet 1 - 3,4 te kolları önden aşağı indir ve öndeki ayağı yerine bas. Bu üç hareket birbirini takiben hiç durmadan tekrarlanır. Serinin tekrarlanmalarında bir defa sol ayak bir defa sağ ayak öne alınmalıdır. Hareketler seri halinde durmadan tekrarlanısa kumanda: (İkinci hareket için birincinin son iki ritminde hatırlatmak kabilinden) yalnız yaylan kelimesinden ibarettir. 3 üncü hareket içinde: ikinci hareketin üçüncü temposunda, ger ve esnet demek kâfidir. (Şekil 3)

4 — Esas vaziyette kollar omuz hizasındadır. Eller yumulu olarak aşğı müteveccihtir. 1 de yumruklar birbirine vurularak hız alınır, 2 de sol kol yana açılırken gövde de sola döner. Baş kolu takib eder. 3 de esnetilir. 4 de esas vaziyete dönülür. Aynı hareket ikinci defa sağ tarafa tekrarlanır. 1-4. üçüncü defa 1 de vumruklar birbirine vurulur. 2 de çift kol yana açılır vekollar geri esnetilir. 3,4 de tekrar kollar öne gelir. Aynı şekilde hareket tekrar edilir. 1 - 4 bütün seri üç defa tekrarlanır. sonuncu defa 4 de kollar indirilir. (Şekil 4. a,b.) ve doğrudan doğruya 5 inci harekete geçilerek kollar müvazi olarak göğüs önünden sola sallanır. Harekete geçmek için serinin son üç sayısında: (kollar sola başla) kumandası verilir.

5 — 4 numaralı hareketin son ritminde kollar yana vurularak indirilir ve hafifçe yanlara kaldırılır. Bu hızdan istifade edilerek kolar müvazi olarak sola sallanır. (Avuçlar kendine dönüktür.) - 1. aynı hızla kollar sağa gider. 2. koları soldan yukarı baş üstüne kaldırılıp sağdan hızla indirilirken aynı zamanda gövde sola, geri ve sağa bükülür. Kollar hızla sola gider. 3.4 hareket sağdan başlıyarak tekrarlanır. Kollar sağa 1, sola 2. sağdan savurarak kolları soldan indir sağa götür ve gövdeyi sağa. geri. sola götür. 3-4. tekrar soldan ve sağdan iki defa hareket tekrar edilir. 1 - 4. 1 - 4. 1 - 4. 1 - 4. (Şekil 5)

6 — 5 inci hareketin son tekrarında (kollar sola - başla) kumandasile kollar sol ve sağa ritmik. 6 defa sallanır ve bu esnada gövde önden aşağı derece derece bükülür. 1 - 6. Gövde önden aşağı bükük olarak kollar yanlara sallanarak sırt esnetilir. Eller yere sürtülerek kollar bir yandan diğerine geçer. 1 - 6, aynı şekilde sallanma devam ederek gövde derece derece kollar ve beşinci ritimde dizler hafif bükülür, hız alınır, 6 da esas vaziyete geçilerek durulur. (Şekil 6)

7 — Kolları parmaklar kapalı öne kaldır - 1. (ellerin sırt tarafı ileri müteveccihtir.) Elleri çevir. kolları geriden yukarı savur - 2. kolları yukardan önden aşağı indirirken gövdeyi ileri uzua. geriden kol ve ellerle parmak uçlarını yere vur. 3. Tekrar sırtı esnet ve elleri yere vur. 4. Dizleri bük çömel (dizler kapalı) ileri bak ve elleri dizlerin yanından yere vur. 5. Doğrul. 6. Hareket hiç durmadan 4 defa tekrar edilir. Son defa dizler büküldüğü zaman dizüstü vaziyeti alarak durulur. 1 - 6. 1 - 6. 1 - 6. 1 - 6. (Şekil 7)

8 — 7 numaralı hareketin son tekrarında dizüstü vaziyeti lınır. Bu vaziyette kollar müvazi öne omuz hizasına kaldırılır. Parmaklar kapalı avuçlar yere bakar. 1 - kollar aşağıdan yana kaldırılır. 2 - Tekrar aşağıdan öne omuz hizasına 3. Yana açılırken sol bacak yana uzatılır. 4. Bacak, diz ve bilek mafsallarında gergindir. Aynı zamanda aksi tarafın kolu baş üzerine hafif bükük olarak kalkar. gergin bacak tarafındaki kol dirsekten bükük ve el sırta konur. bu vaziyette gövde gergin bacağın tarafına bükülerek esnetilir 1.2.3. Doğrulurken diz yerine konur. 4 - Tekrar kolar öne kalkar ve yana açılır. 1.2. ikinci tekrarda aksi bacak yana gerilir. 3.4. Dönme kollar esnetme hareketi için aksi taraftak i kol baş üzerine gergin bacak tarafındaki kol sırta konur. Üç defa gövde yana esnetilir. 1,2,3,4. te dizüstü vaziyeti alınır. Bütün hareket sağa ve sola üçer defa tekrarlanır. 1 - 4, 1 - 4, 1 - 4, 1 - 4. 1 - 4. 1 - 4. (Şekil 8 a.)

9 — Dizüstü vaziyetinde parmaklar kapalı kolları öne kaldır. 1 - avuçlar birbirine dönüktür. kolları yana omuz hizasından biraz yukarı açarken (yarım yukarı) gövdeyi geri uzat. 2 - Kolları öne götürürken doğrul. 3 - Kolları önden aşağı indir. 4 - Hareket durmadan 4 defa tekrarlanır. 1 - 4. 1 - 4, 1 - 4, 1 - 4, (Şekil 9. a.b)

10 — Dizüstü duruş vaziyetinden diz üstü oturuş vaziyetine geçerken başı sol dize koy. Aynı zamanda sağ kolu öne, sol kolu geri uzat. 1 - Bu esnada her iki kol omuzdan yana uzanmış vaziyette ve aynı hizadadır. 2 de kollar iner ve dizüstü kalkılır. 3 te yine dizüstü oturuş vaziyetine geçerken gövde önden aşağı bükülür, baş sağ dize konur, sol kol öne, sağ kol geri uzatılır. 4 de kolları indirerek dizüstü duruş vaziyetine kalkılır. Doğrulma ile kolları indirme aynı zamandadır. Hareket sola ve sağa 3 defa tekrar edilir. 1 - 4. 1 - 4. 1 - 4 (Şekil 10)

11 — Son tekrardan sonra eller yere konur. 1. Dört ayak vaziyeti alınır. 2. Eller yerden kalkar sol bacak öne uzatılır. 3. Sağ bacak öne uzatılır ve bacaklar gergin oturuş vaziyeti alınırken eller sol kalçonın yanında yere konur. 4. Bu vaziyette eller yere vurur. Hız alır ve kollar yukarı kalkar. 1 Kollar yukarda 2 defa geri doğru esnetilir. 2. 3 - Gövde döndürülerek kollar aksi tarafa vere knur. 4. Hareket sağa ve sola 3 er defa tekrarlanır. 1 - 4, 1 - 4, 1 - 4. 1 - 4. 1 - 4. 1 - 4. Sonuncu defa kollar indirilirken eller geride dayalı. Bacaklar gergin oturuş vaziyeti alınır. (Esnetme gövde yarı dönük vaziyette olur. Eller yere hafif ve yumuşak piyanoya vurur gibi vurur. vuruşta parmaklar hafif bükük esnetmede gergindir. (Şekil 11. a.b.c.d)

12 — 11 numaralı hareket son defa tekrarlanırken eller yer - de - dur kumandasile eller geriye kalçanın iki tarafından yere konur. Parmaklar öne müteveccih ve avuç tarafı yerdedir. Başla kumandasile topuklar yere vurur. Hız alınır ve dizler gerilir. Müteakip defalarda aynı şekilde harekete münavebe ile ritmik olarak devam edilir. 9 da topuklar son dafa yere vurulur, dizler bükülür. bütün taban yere basar. eller dizlerin önünde kilitlenerek dizler bükük oturuş vaziyeti alınır. 10. Hareket esnasında sırt ve baş. düz ve sabit tutulmağa gayret edilir. (Şekil 12)

13 — 12 numaralı hareketin son ritminde 10 da eller dizde kenetli dizler bükük oturuş vaziyetinde durulur ve doğrudan doğruya karın geri çekilerek baş dize konur. 1. bir defa esnetilir. 2. Bacaklar öne gerilir. sırt dikleşir ve kollar yana açılır. 3. Kollar geri itilerek göğüs esnetilir. 4. Hareket seri olarak 3 defa tekrarlanır. 1 - 4. 1 - 4. 1 - 4. sonra aynı ritimle dizler bükülerek baş dize konur. Ellerle dizler kavranır. 1. Aynı vaziyette geri omuzlara vuvarlanarak kalça yerden kalkar. 2. Hızla öne gerilir ve tabanlara basarak ayağa kalkılır. 3. 4. (dizler bükük kalkmak güç gelirse kalkma esnasında bağdaş vaziyeti alınır. Çocuklar ço k geri yuvarlanıp kalçayı yerden kaldırırlarsa güçlük çekmezler) (Şekil 13. a.b.c)

14 — Ayaklar kapalı duruş vaziyetinde dizleri münavebe ile kaldırarak sıçra: sıralar eş eş ayrılır. 1 ler solda. 2 ler sağda durur. Birinci defa 1 ler ikilere doğru ilerliyerek sıçrarlar. Bu esnada ikiler yerinde sıçrar ve cepheye dönük dururlar. 1.2.3. 4. Eşler sağ ellerile tutuşur ve ikinin yerinde aynı sıçrama ile yarım daire dönerler. 1.2.3.4. Eşler ayrılır. 1 ler sıçrayarak yerine döner. ikiler yerinde sıçrar. 1.2.3.4. İkinci defa 2 ler ilerler ve birlerin yanına gelir. döner. tekrar yerine gider. 1-4. 1-4. 1-4 bütün seri bu sefer sol el ile tutuşarak tekrarlanır 1-4. 1-4. 1-4. 1-4. 1-4. 1 - 4. Dönme esnasında eşler birbirine bakar. Yerinde duran avucunu açar. Gelen eş elini bu avuca koyar ve eller omuz hizasına kaldırılır. (Şekil 14)

15 — 1 de dizler kapalı çömelme vaziyeti alınır. Eller diz önünde çaprazlanmıştır. Baş dizlere doğru bükük ve sırt gevşektir. 2 de bütün vücut gerilir ve kollar yana kalkar, hareket 3 defa tekrar edilir. 4 üncü defa doğrularak esas vaziyete geçilir. (Ayaklar kapalıdır) kollar omuz hizasının biraz yukarısına kaldırılır. (Şekil 15).

Dikkat: Seri hareketleri durmadan ve uzvun ağırlığı ile mü - tenasip bir sür'atle devam etmelidir. Hareketlerde sallama ve savurmaların hızından istifade etmek icab eder.

Erkekler için

1 — Kolları önden yukarı kaldırırken sol ayağı öne-bas. Kolları önden arkaya savururken dizleri bük. Kolları yukarı fırlatırken doğrul. Üç defa başla

1 - 2 - 3
1 - 2 - 3
1 - 2 - 3

Sıçrayarak ayak değiştir. Tekrar, dört defa. Dur..

İzahı

1 — Hazırol vaziyetinde kollar gergin önden yukarı kalkarken (avuçlar birbirine bakar) sol ayakla iki ayak boyu öne basılır. Birde kollar önden aşağıdan arkaya fırlatılırken iki diz bükülür ve hafif gerilir. İkide dizleri tekrar büküp doğrulurken kollar önden yukarı fırlatılır. Üçte dikleşilir ve hareketsiz durulur. Tekrar bir kumandası ile harekete başlanır. Hareket üç defa tekrar edildikten sonra ayak değiştirilir ve böylece sağ ayak ileride olarak dört defa daha yapılır. Dikkat; hareket ritmiktir. Tempo iledir


Şekil 1

2 — Sol ayağı yana basarken kolları yana - aç. Sol dizi bükerken sol eli başa koy. Ve gövdeyi sağa bük doğrul sola bük doğrul 4 sayı ile tekrar. 1 - 2 - 3 - 4....

İzahı

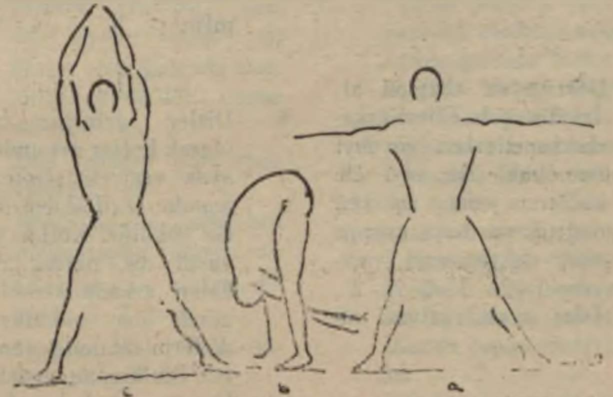
2 — Birinci harekette kollar yukarıda sağ bacak önde kaldığına göre kumanda ile sağ bacak yana açılırken kollar da yana iner. Hareketin kumandasında sol el başa konulur, sol diz bükülür, gövde sağa bükülür ve sağ kol gergin olarak sağ bacağa müvazi bir vaziyette bulunur. 2 kumandasında ayaklar gerilir ve kollar yanda açık olarak bulunur. (Avuçlar aşağı bakar) 3 kumandasında sağ el başa sağ diz bükülür ve sol kol sol bacağa müvazi olarak gövde sola bükülür. 4 üncü sayıda yine kollar yanda ve ayaklar gergin olarak vaziyet alınır. Hareket bu şekilde devam eder. Dur kumandası kollar yanda iken verilmelidir.


Şekil 2

3 — (Kollar yanda bacaklar açık vaziyette) Kolları yukarıdan aşağı indir bacaklar arasından geriye savur. Doğrul baş üstünde çırp ve yana aç başla. 1 - 2 - 3... Sıçrayarak hazırol.

İzahı

3 — Bir-de kollar yukarıdan aşağı savrulur göçde öne bükülür ve kollar bacakları arasından geriye gider. O hızla doğrularak baş üstünde eller çırpılır ve müteakiben kollar yanda durulur. Ve bu ritmik olarak devam eder. Hareketin bir kaç defa tekrarından sonra kollar yanda iken dur kumandası verilir ve bu vaziyetten sıçrayarak hazırol vaziyetine geçilir.


Şekil 3

4 — Hazırol. Eller kalça - ya dört sayı ile sol bacağı öne, arkaya salla, bacakları tam bük, doğrul. Yana aç, kapa bacakları tam bük doğrul, başla.

	1 - 2 - 3 - 4
Yana	1 - 2 - 3 - 4
Mukabil	1 - 2 - 3 - 4
Bacak	1 - 2 - 3 - 4

İzahı

4 — Eller kalçada; bacak gergin olduğu halde birde ileri ikide geri üçte diğer bacağın yanına gelirken bacaklar tam bükülür, dörtte iki bacak bir arada doğrulunmuş olur. Harekete tekrar dört sayı ile başlarken bu sefer aynı bacak birde sola yana gergin olarak açılır. İkide yerine gelir. Üçte bacaklar tam bükülür. Dörtte doğrulunmuş olur.

Bu hareketin tekrarı mukabil bacak üzerinde de yapılır.


Şekil 4

5 — Kolları önden yukarı kaldırırken sol ayakla ileri hamle vaziyeti - al. Gövdeyi dört sayı ile aşağıda ve yukarıda esnet - başla 1 - 2 - 3 - 4.

İzahı

5 — Kollar yukarı hamle vaziyetinde gövde dik durur. Harekete başla kumandasında gövde bir sayı ile öne bükülür. Avuçlar yere temas eder ve ikinci ü

1 - 2 - 3 - 4. İki sayı ile vaziyet değişdir. Tekrar,
başla 1 - 2 - 3 - 4
1 - 2 - 3 - 4



6 — Dört ayak vaziyeti - al. İki diz - çök. Elleri arkada kenetlerken gövdeyi öne bük. İki sayı ile kolları yana açarken doğrul ve başı arkaya uzat - tekrar eski vaziyete 1 - 2. 1 - 2 1 - 2... Dört ayak vaziyeti al.



7 — (Dört ayak vaziyetinde) Öne takla. Hazır! Hop. Geriye dön tekrar takla Hop.



çüncü sayıda aşağıda esneme yapılır. Ritmik olarak bu esneme devam ederken dörtte gövde yukarı kalkar ve kollar gergin olarak arkaya aynı ritim ve aynı sayı ile esneme yapar. Dördüncü sayıda yine birinci harekette olduğu gibi öne bükülür. Dördüncü sayıda doğrularak hamle vaziyetinde durulur. Burada iki sayı ile hamle vaziyeti kolları indirerek diğişir ve iki defa tekrarlanır. Hamle ayakucu istikametine yapılır.

İzahı

6 — Dizler birbirine bitişik olarak kollar arasında dört ayak vaziyeti alınır. Kumanda verildikten. Sonra diz çökülür. Kollar yanda vücut dik olarak durur. Elleri arkada kenetlerken gövde öne bükülür baş dizlerin önünde yere değer. Bir kumandasında kollar yana açılırken baş ve gövde arkaya uzar. Avuçlar yukarıya bakar. İki kumandasında vücut öne bükülür. Birinci vaziyette geçer. Hareket birkaç defa tekrarlanır ve kumanda ile yine dört ayak vaziyetine geçilir.

İzahı

7 — Eller yerde dizler kollar arasında biri biraz ileridedir. Ense yere konarak ayaklar toplu bir şekilde öne yuvarlanılır. Bir sıçrayışla ayağa kalkmadan geriye dönülür ve aynı takla kumanda ile yapılarak tekrar geriye dönülür. Taklalarda kumadayı bekleme şarttır. Son takladan sonra ayağa kalkılır ve rahat vaziyete geçilir.

8 — Ayağa kalk dizleri bükerek oturuş vaziyeti - al. İki sayı ile kürek çekmeğe - başla.
1 - 2
1 - 2
....
dur!
Aayağa - kal



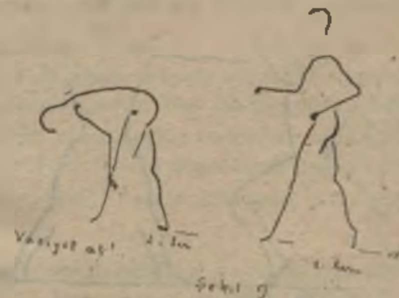
9 — Hep beraber sola - dön. Vaziyet al. Atla. Doğrul Atla geriye - dön vaziyet al. Atla. geriye - dön vaziyet al. Atla. Sola dön Hizaya gel.

İzahı

8 — Sıralar dizleri bükük oturur vaziyette dizleri üstünde bileklerini sıkıca tutarlar. Birde bacaklar ileri uzatılmadan yalnız dizler yana açılır ve gövde bu açıklıkta ileri uzatılır. Kollar öne mümkün mertebe ayaklara doğru uzatılır. İkide dizler kapanırken sırt dikleşir ve eller yumruk yapılacak göğüse gelir dirsekler yere müvazi bir vaziyettedir. Bu şekilde hareket devam eder. Yalnız sıralara bir, iki saydırılarak bir sayılı sıralar geriye giderken iki sayan sıralar öne bükülerek hareketin daha gösterişli yapılmasını mümkün kılar.

İzahı

9 — (Sıralar evvelden bir iki saymışlardır.) Sıralar hep beraber sola döner. Atlama vaziyeti al denilince resimde görüldüğü gibi birler küçük bir sol adım öne atarlar ikiler de ayakları açık, ellerini dizlerine dayıyarak gövdeyi öne uzatırlar. Atla kumandasında birler ikilerin üzerinden ayakları açık vaziyette birdir bir atlarlar. Atladıktan sonra yerde bir takla yaparak ayağa kalkarlar ve hazırol vaziyetinde durulur. İkiler de arkadaşları atladıktan sonra doğrulurlar ve hazır vaziyetinde beklerler. Hep beraber geriye dönüldükten sonra yine kumanda tekrarlanır. Bu sefer aynı sıralar (birler) ikilerin üzerinden atlıyarak takla yaparlar ve bütün sıralar hazır vaziyetinde dururlar. Geriye dön kumandası üzerine atlama sırası ikilere geçer ve onlar da iki defa birinci sıraların yaptığı gibi atlama ve taklaları tekrarlarlar. Hazırol vaziyetinde beklerler. Sola dön sıralar sola döner ve akabinde hizaya gel diye verilen emirle işaretler üzerinde verlerini alırlar.



10 — Sıçrayarak ayakları kolları yana-aç. Gövdeyi öne uzat sol kolu yere koy. İki sayı ile vaziyet değiştir. 1 - 2. 1 - 2... dur. Kolları yana açarken doğ-rul gövdeyi öne uzat serbest kolları savurmağa - başla. Dur. Sıçrayarak hazır - ol.



İzahı

10 — Sıçrayarak kollar bacaklar tamamen yana açılır Kumanda verilince gövde öne uzar sol avuç yere değer baş sağ ayağın ucuna bakar. Sağ kol gergin olarak yukarıda kalır. (Avucun vaziyeti arkayadır) iki sayı ile vaziyet değiştir, kumandasında sol kol yukarı kalkar sağ kol yere temas eder. Baş sola döner. 1-2... Kumandaları üzerine vaziyetler değişirken baş da kolların hareketini takip eder. Dorğrul kumandası üzerine kollar yanda durulur. Tekrar gövdeyi öne uzat denildikten sonra kollar yanda gövde doksan derece önde bükülü olarak bekler. Serbest olarak gövdeyi sağa sola savurmağa kumandası verildikten sonra yukarıda izah edildiği gibi çabuk çabuk savurmağa başlarlar.

11 — Dört ayak vaziyeti - al. Sol ayağı yana - bas. Dört sayı ile yaylanarak ayak değiştir. Başla. 1 - 2 -3- 4 ritmik.



İzahı

11 — Eller yerde çömelmiş vaziyette sol bacak gergin bir halde yana uzatılır. Birde yaylanarak çömelmiş vaziyet alınır. İkide yine yaylanarak sağ bacak yana uzatılır. Üçte yaylanarak çömelme vaziyeti alınır. Dörtte yaylanarak sol bacak yana uzatılır. Son olarak tekrarlanmada sağ bacak yandan çömelme vaziyetine getirilirken dur kumandası verilir. Ve çömelme vaziyetinde durulur. Ayağa kalkılır. Rahat kumandası verilir.

12 — Sol bacağı öne basarken kolları öne kal-dır. İki sayı ile dizleri yere koyarken kolları yana, başı arkaya uzat. Bir - kolları öne getirirken dizleri ger ve doğrul - 2 İki sayı ile tekrar. 1 - 2 1 2.- Kolları indirirken vaziyet değiştir. 1 - 2

İzahı

12 — Kumanda ile sol bacak ileri orta bir adım atılır. Kollar önde avuçlar yere bakar. Birde, avuçlar yukarı döndürülerek kollar yana açılırken dizler bükülür. Arkadaki diz yere konur. Gövde ve baş geriye uzatılır. İkide dizler gerilirken kollar öne gider. Hareket üç defa tekrarlandıktan sonra iki sayı ile vaziyet değiştirilir birde sol bacak yerine gelir ve kollar iner. İkide kollar öne uzatılırken sağ bacak da ileri basmış olur ve aynı hareket üç defa daha tekrarlanır.

En son doğrulduktan sonra kollar aşağıya indirilirken sağ ayak yana basılır.



13 — Sıralar yüzyüze - dön dört ayak vaziyeti - al. Birler eller kalçada doğrulurken ikiler cephe vaziyeti - al.

Hep beraber dört ayak vaziyeti - al.

İkiler ayağa kalkarken birler cephe vaziyeti - al.

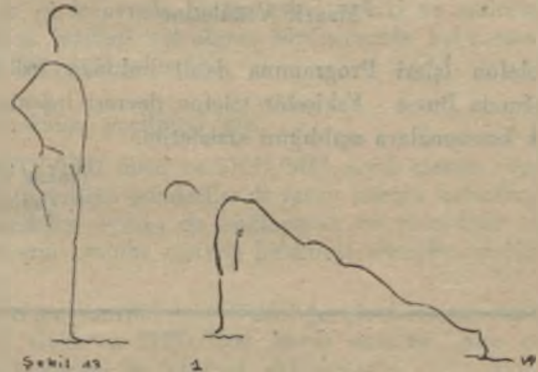
Dört sayı ile vaziyet değiştir. 1 - 2 - 3 - 4.....

Doğ-rul birler sağa ikiler sola - dön.

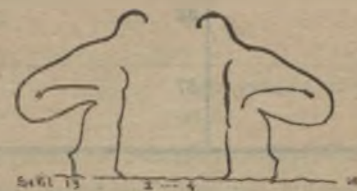
İzahı

13 — Sıralar yüzyüze dört ayak vaziyeti aldıktan sonra bir kumandasında birler eller kalçada olarak doğrulurlar. İkiler ayaklarını geriye fırlatarak cephe vaziyeti alırlar. İki kumandasında birler ve ikiler dört ayak vaziyeti alırlar. Üç kumandasında ikiler eller kalçada doğrulurken birler ayaklarını arkaya fırlatarak cephe vaziyeti alırlar.

Dördüncü sayıda sıralar dört ayak vaziyetine geçerler ve hareket bir kaç defa tekrarlanır.







	İzahı
14 — Hazır-ol Eller kalça-ya Kolları yana açarken başı arkaya u-zat (avuçlar yukarı bakar) Eller kalça - ya tekrar 1 - 2....	14 — Kolları yana açarken, kolların yere tamamile muvazi olmasına ve avuçların da yukarı dönmüş bulunmasına dikkat etmek lâzımdır. Bu hareket yavaş tempo ile dinlendirici bir tarzda yaptırılmalıdır.

DÜZELTME:

1938 tarihli cimnastik şenlikleri talimatnamesinin 14 üncü maddesi şu şekilde tashih edilmiştir:

Madde 14 — Cimnastik şenliklerine iştirak edecek talebenin cimnastik elbisesi şöyle olacaktır:

Erkekler için: kolsuz beyaz atlet faniâsı, beyaz kısa pantalon;

Kızlar için: beyaz bluz, siyah kilot, siyah file, beyaz kısa çorap.

(Beyaz bluz; önü açık, üç düğmeli, kısa kollu, devirme yakalı spor erkek gömleği gibi olacaktır. Siyah kilot önden arkadan geniş pilikaşeli, yedi santimetre eninde kemer, dört santimetre eninde askı, yandan açılıp kapanacaktır. Askılar, arkadan dikili, önden düğmeli olacak, düğmeler kemerin iç tarafına dikilecek, kilotlar ne çok bol, ne çok dar olacak, bacaklar lastikli yapılacaktır.)

Kadın ve erkek öğretmenlerin kıyafeti, yukarıda gösterilen talebe kıyafetinin aynıdır. Yalnız erkek öğretmenler uzun beyaz pantalon, kadın öğretmenler uzun siyah çorap giyeceklerdir. Giyim malzemesi yerli malı olacaktır.

TAMİMLER:

T. C.
NAFIA VEKÂLETİ
Posta Telgraf ve Telefon
Umumî Müdürlüğü
Telefon İş. R.
İşletme Kalemi
Sayı: 61

24/III/1939

ÖZET:
Bursa - Eskişehir telefon devresi h.

Maarif Vekâletine

Telefon İşleri Programına dahil bulunan 160 kilometre uzunluğunda Bursa - Eskişehir telefon devresi inşaatının ikmal edilerek konuşmalara açıldığını arzederim.

Nafıa Vekili
A. Çetinkaya

YAYIN DİREKTÖRLÜĞÜ
Sayı: 2353

24/III/1939

ÖZET:
Bursa - Eskişehir telefon devresinin açıldığı h.

94.

Bursa - Eskişehir telefon devresinin konuşmalara açıldığı hakkında, Nafıa Vekilliğinin yazısı aynen yukarıya çıkarılmıştır.

İlgililere bildirilmesini rica ederim.

F. Unat

Maarif Vekli
N.
R. N. Edgüer

Bu dergideki tamimler tarafımızdan okunmuştur.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

Devlet Matbaası